

Sprawozdanie z wyjazdu na zgrupowanie Kadry Narodowej w zimowej wspinaczce sportowej.

W dniach 14-26 listopada 2017r. zespół w składzie: Olga Kosek (KW Zakopane) i Jan Mondzelewski (KW Kraków), przebywał na zgrupowaniu treningowym w Rosji.

Celem wyjazdu było przygotowanie się zawodników do występu w zawodach Lodowego Pucharu Europy i Lodowego Pucharu Świata, w nadchodzącym sezonie zimowym 2017/2018.

Pierwsze 4 dni zawodnicy trenowali w Moskwie, na ścianie wspinaczkowej przystosowanej do uprawiania drytoolingu. Pod okiem czołowych rosyjskich zawodników: Pavla Dobrynskiego i Alexeya Dengina, Olga i Jan doskonalili technikę poruszania się, ustawienia ciała i nóg, przy pokonywaniu typowych sekwencji, charakterystycznych dla dróg przygotowywanych na zawodach. Podsumowaniem pierwszego etapu treningu, był gościnny udział w lokalnych zawodach drytoolowych – Mistrzostwach Moskwy.

Następnie zawodnicy pojechali do Kirowa, gdzie od wielu lat rozgrywane są edycje Lodowego Pucharu Świata, a w tym roku także Europy. Po dniu odpoczynku, przez 3 kolejne dni zawodnicy zaznajamiali się ze ścianą, wspinając się i doskonaląc zdobyte w Moskwie umiejętności. Dodatkowo odbyli kilka treningów we wspinaczce na szybkość, korzystając z porad utytułowanej zawodniczki w tej dziedzinie - Ekateriny Feoktistovej.

Ostatni etap pobytu to powrót do Moskwy. Krótki odpoczynek i kolejne 3 dni spędzone na poznanej już ścianie drytoolowej. Ostatnie 2 dni, po raz kolejny gościnnie Olga i Jan wzięli udział w zawodach rozgrywanych w Moskwie – Pucharze Rosji.

Wyjazd na zgrupowanie do Rosji można śmiało zaliczyć do udanych. Zdobyte doświadczenie z pewnością pomoże zawodnikom lepiej występować w kolejnych rozgrywanych edycjach Lodowego Pucharu Świata i Europy.

Składamy serdeczne podziękowania dla Polskiego Związku Alpinizmu za dofinansowanie wyjazdu. Dziękujemy także sponsorom sprzętowym: marce Brubeck i Kuźnia Szpeju.

Z taternickim pozdrowieniem

Olga Kosek, Jan Mondzelewski



Olga podczas treningu w Moskwie. Fot. Kuźnia Szpeju



Trening wytrzymałości na wiszących pieńkach, fot. Kuźnia Szpeju



Olga na drodze eliminacyjnej podczas Pucharu Moskwy, fot. Kuźnia Szpeju



Jan na drodze eliminacyjnej na Pucharze Moskwy, fot. Olga Kosek



Ściana wspinaczkowa w Kirowie, fot. Kuźnia Szpeju



Trening wspinania na czas, fot. Ekaterina Feoktistova.



Widok z perspektywy asekuranta, fot. Kuźnia Szpeju.



Widok z perspektywy wspinacza, fot. Kuźnia Szpeju.



Poziom dróg finałowych na Pucharze Rosji był wymagający dla zawodników, fot. Kuźnia Szpeju.